

Демченко Т. В. ,
Павлова А.М.
г. Екатеринбург
РГПУ

Изучение факторов профессионального стресса педагогов общеобразовательной школы

В настоящее время стало модным вместо термина "эмоциональное напряжение" употреблять термин "стресс". Даже нажатие на динамометр, не говоря уже о сдаче экзамена, выступлении на соревновании, рассматривается как стресс. В результате это понятие постепенно теряет свое первоначальное предназначение, отведенное ему Г. Селье в первых работах. Поэтому очень важно понять основную суть этого термина и разобраться в основных механизмах его возникновения и развития.

Целью нашей исследовательской работы является разработка программ профилактики профессионального стресса педагогов общеобразовательной школы.

Объектом изучения выступают педагоги общеобразовательной школы. В свою очередь предмет – факторы профессионального стресса.

Изучением и разработкой проблемы стресса в отечественной психологии занимались: В.А. Пономаренко, В.И. Мясников, Ю.М. Губачев, М.А. Новиков, К.В. Суданов.

Впервые термин "стресс" был предложен еще в 1935 году биологом с мировым именем в Монреале Гансом Селье. "Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование".

В нашей работе применялась методика, разработанная на основе метода экспертных оценок. Она включает в себя 25 утверждений, по пять утверждений в каждом блоке. Было выделено пять блоков основных факторов, способствующих появлению стресса у педагогов общеобразовательной школы:

1. условие труда – взаимосвязь условия конкретной деятельности с физическим и психическим здоровьем;



2. рабочие нагрузки – представляют собой количественные перегрузки, связанные с слишком большим количеством работы и качественные перегрузки, связанные с высокой сложностью работы;

3. ролевая неопределенность – возникает, если у человека существует неадекватная информация о его профессиональной роли (неясны профессиональные обязанности, условия работы, сфера ответственности);

4. ролевой конфликт – возникает при конфликтном воздействии со стороны работы на субъекта, находящегося в определенной профессиональной роли;

5. личностные характеристики – психологические особенности клиента, обуславливающие специфичность реагирования на стресс.

Исследование проводилось в МОУ СОШ № 113 г. Екатеринбурга на педагогах. При этом учитывался возраст, стаж и то, в каких классах они преподают.

Выборка составила 29 человек (от 19 до 68 лет, из них 24 женщины и 5 мужчин).

На основе анализа проведенной методики можно сделать вывод, что наиболее доминирующим фактором в развитии профессионального стресса у педагогов являются условия труда.

Также небольшое влияние на развитие профессионального стресса оказывает фактор – рабочие перегрузки.

Другие выделенные нами факторы, такие, как ролевая неопределенность, ролевой конфликт и личностные характеристики не являются наиболее значимыми.

Разработанная нами программа профилактики профессионального стресса включает в себя следующие разделы:

- создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- снижение влияния различных стрессогенных факторов путем осуществления контроля над их воздействием;
- создание благоприятных условий для работы;

- стремление всего коллектива к преодолению воздействия профессионального стресса;
- принятие возникающих стрессоров как вызова, нежели как бремя (изменение восприятия);
- контроль собственного эмоционального состояния;
- занятие релаксацией (регуляция эмоционального состояния);
- занятия физическими упражнениями (регуляция физиологического состояния);
- применение различных тренингов на снятие напряжения;
- как главный залог здоровья и продуктивной деятельности – отличное настроение.

Литература

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., 2001.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983.
3. Маркова А.К. Психология труда учителя. М., 1993.

Демченко Т.В.,
Павлова А.М.
г. Екатеринбург
РГППУ

Изучение профессиональной пригодности бухгалтеров

Неотъемлемой частью жизни каждого трудоспособного человека является работа. Независимо от ее содержания, уровня требований, предъявляемых к работающему, степени сложности, ответственности, квалификации, она определяет весь жизненный уклад, отражая и формируя систему субъективных ценностей индивида. Но для работы по конкретной специальности довольно часто требуется прохождение отбора на профессиональную пригодность. Она играет ведущую роль в формировании личности специалиста и дальнейшем развитии его карьеры.